Técnicas e práticas de cozinha

Bases de cozinha

Prof. Marcus Vinicius Monteiro
SENAC GASTRONOMIA



senac | Integrado ao Sistema Fecomércio MG

Bases de cozinha

As bases de cozinha são preparações compostas de diferentes ingredientes utilizados em produções culinárias para compor ou dar acabamento.

Existem quatro grupos de bases de cozinha:

- Aromáticos
- Ligações ou espessantes
- Fundos
- Embelezadores ou melhoradores de sabor

Fundos

Os fundos estão entre as preparações mais básicas de uma cozinha profissional. De fato, em francês são chamados de *fonds de cuisine* ou fundações de cozinha.

São líquidos aromatizados preparados em fervura leve, de ossos ou partes de carne bovina, aves, peixes e frutos do mar, vegetais ou ainda outras carnes não mencionadas.

Os fundos são utilizados em preparos como sopas, molhos, reduções, cozimento de grãos, vegetais ou carnes e o propósito de seu uso é agregar valor nutritivo, cor, sabor e aroma.

Fundos

Os fundos são divididos entre:

Claro:

Fundo de legumes,
Fundo de aves
Fundo de peixe
Fundo de vitela

Escuro:

Fundo bovino escuro
Fundo de caça (mamíferos ou aves)
Fundo de salmão (tipicamente salmão rende melhores fundos escuros do que claros)

- Há ainda variações como "fundo bovino claro" ou "fundo de aves escuros", que irão diferir dos seus originais pelo método de preparo.

Fundos

Os fundos são compostos por:

- **Base de sabor:**

São utilizados carcaças, ossos, espinhas, cascas (crustáceos), aparas.

- **Aromáticos:**

Mirepoix, bouquet garni, sachê aromático, são alguns dos aromáticos que compõem um fundo.

- **Água:**

Utiliza-se água sempre fria pois as proteínas presentes nos sólidos serão melhor dissolvidas no líquido e facilitará a flutuação das impurezas que deverão ser escumadas da superfície durante o preparo.

AROMÁTICOS

MIREPOIX:
Vegetais aromáticos – base clássica ocidental





AROMÁTICOS

Aromáticos são componentes de sabor e aroma, de origem vegetal, em diversas formas como legumes (cenoura, cebola, etc), ervas (alecrim, salsa, etc) ou especiarias (cravo, canela, etc).

São eles:

Mirepoix escuro: composto de cebola, cenoura, salsão e alho poró.

Mirepoix claro: composto de cebola, salsão e alho poró, pois a cenoura dá tingimento amarelado.

AROMÁTICOS

Bouquet garni: amarrado de ervas, sendo geralmente utilizados alecrim, salsa, tomilho, louro e folha de alho poró.

Cebolá piquê *(oignon piqué):* metade de uma cebola partida ao meio, cravejada com uma folha de louro e dentes de cravo da Índia. Usada na versão clássica do Molho Béchamel.

Cebolá brulê *(oignon brûlée):* metade de uma cebola dourada em frigideira, usada para dar o gosto “tostado e adocicado” que adquire nesse processo.

Sachê de especiarias (*sachet d'epices*): um saquinho com ervas, especiarias, normalmente em pó ou grão.

** Além do uso em fundos e molhos, os aromáticos são base em marinadas, curas e vinha d'alhos.



Cebola piquê

Bouquet garni







Cebola brulée

Sachê de especiarias



Fundos

O que difere um fundo escuro de um fundo claro?

A técnica de preparo irá causar diferença na cor:

	Fundo escuro	**Fundo claro**
Base de sabor (Ossos ou aparas)	Dourado em forno ou em panela	Branqueado em água fervente
Mirepoix	Refogado dourado em panela ou dourado em forno	Refogado suado em panela

Fundos

A proporção entre a base de sabor e a quantidade de mirepoix usado no fundo, visa um equilíbrio entre os principais componentes. Geralmente adota-se a seguinte proporção:

Para cada 100% do peso de ossos, usa-se entre 15% e 20% desse peso em mirepoix. Por exemplo, para 1 kg de ossos usados, prepara-se em média 200 g de mirepoix aproximadamente.

Sendo:

Fundos

	Mirepoix Claro	Mirepoix Escuro
Cebola	50%	50%
Cenoura	-	25%
Alho poró	25%	12,5% (não precisa ser exato)
Salsão	25%	12,5% (não precisa ser exato)

Fundos – Proporções

Fundo CLARO com:
1 kg de ossos:

200 g mirepoix claro

50% Cebola: 100 g

25% Salsão: 50 g

25% Alho poró 50 g

Fundo ESCURO com:
1 kg de ossos:

200 g mirepoix escuro

50% Cebola: 100 g

25% Cenoura: 50 g

25% Salsão + Alho poró: 50 g

Fundos

Os 10 passos importantes para o preparo de fundos:

1) Usar as proporções corretas entre base de sabor x mirepoix;
2) Aplicar a técnica correta de obtenção de cor (dourar x suar, dourar x branquear);
3) Começar com líquidos frios;
4) Cozinhar em fogo baixo ou em fervura leve (65ºC);
5) Cozinhar o tempo adequado e necessário;
6) Manter a panela destampada e todos os ingredientes cobertos com líquido;
7) Retirar a espuma que se forma na superfície;
8) Coar assim que ficar pronto. Tempos variam de acordo com a quantidade produzida e o tipo de fundo;
9) Resfriar imediatamente, o mais rápido possível;
10) Após refrigerado, retirar toda a gordura da superfície.

Fundos

Um bom fundo:

- Tem aroma agradável;
- Tem equilíbrio de sabor;
- Tem brilho;
- Tem cor adequada (claro ou escuro);
- Está desengordurado.

Ligas/Espessantes

Ligas ou espessantes são ingredientes usados para “engrossar” líquidos, transformando sua consistência.

A definição antiga que diferia um molho de um caldo era a sua consistência, mas em definições modernas esse conceito não se aplica.

Entretanto, os espessantes são elementos usados – nas suas mais varias formas – para alterar a consistência e a aparência final de um produto, seja um molho ou não.

Ligas/Espessantes

São ligas ou espessantes, o **colágeno** presente em ossos e carnes, as **farinhas e amidos**, **ovos**, **bases lácteas** como **creme de leite** ou **gelatina**.

Espessantes “modernos” utlizados com o advento da gastronomia molecular, antes usados somente na indústria alimentícia, como **goma xantana**, **ágar-ágar**, **goma guar**, **lecitina de soja**, ou **pectina**.

Ligas/Espessantes

Espessantes “clássicos”:

- **Redução**: todo líquido com alto conteúdo de colágeno (gelatina) irá adquirir consistência mais espessa se passar por redução. Ex: caldo de cozimento de um frango.

- **Roux**: mistura em partes iguais de farinha de trigo e manteiga cozidos.

- **Beurre-manié**: ou “manteiga-mexida”. Mistura em partes iguais de farinha de trigo e manteiga, aplicados crus.

Ligas/Espessantes

Espessantes “clássicos”:

- **Slurry**: mistura de amido de milho e líquido (geralmente água).

- **Créme Liaison**: mistura de creme de leite gordo e ovos.

- **Ovos**: geralmente as gemas são usadas como espessante, mas deve-se haver o cuidado com a temperatura, para não coagular (“talhar”) o molho.

Ligas/Espessantes

Roux:

Mistura cozida de farinha e gordura (manteiga). Espessante clássico do Molho Béchamel.

O peso (proporção) de farinha e manteiga podem variar de acordo com a consistência desejada. Para 1 l leite ou 1 l fundo claro, geralmente se usa 50 g de farinha e 50 g de manteiga para consistência de molho.

A textura deve ser de um “creme firme”, lembrando “areia molhada”.

Modo de preparo:
- Derreter a manteiga, sem aquecer muito e adicionar toda farinha.
- Cozinhar, mexendo sempre, por alguns minutos para perder o gosto de farinha crua e adquirir a cor desejada.

Ligas/Espessantes

Tons de roux:

- Dependendo da coloração final que se quer para o líquido espessado, pode-se cozinhar o roux até o tom desejado.
- Pode ser roux branco (**blanc**), amarelo (**blond**), escuro (**brun**) ou negro (**noir**).
- Quanto mais escuro for o roux, menor seu poder de espessar.



Ligas/Espessantes

Beurre manié:

Mistura crua de farinha e manteiga gelada, em partes iguais.

Prepara-se uma massa e aplica-se diretamente no líquido quente que se deseja espessar.





Ligas/Espessantes

Slurry:

Slurry – suspensão de amido em água. Além de amido de milho, pode-se usar fécula de batata, farinha de arroz ou araruta (o melhor espessantes destes).

Ingredientes: Amido + Água fria (ou o líquido frio do preparo)

Modo de preparo:
- Misturar os ingredientes a frio, até ficar homogêneo. Adicione a mistura ao líquido quente a ser espessado.

Ligas/Espessantes





Araruta e sua folhagem:



Ligas/Espessantes

Créme Liaison:

Mistura de creme de leite fresco com gema de ovo na proporção de 240 ml de creme para 3 gemas.

Adicionar ao líquido e elevar a temperatura até o máximo de 80° C, quando a mistura começará a espessar. Manter nesta temperatura até servir.

Ligas/Espessantes

Gema de ovo:

Gemas de ovos contém vários emulsificantes como colesterol e lecitina, por isso sua versatilidade como espessante.

Porém devido a sua propriedade de coagulação a 65° C, o líquido espessado com gemas não deve ultrapassar essa temperatura, a não ser que contenha farinha ou algum outro amido, o que estabilizará a coagulação e faz com que a temperatura de cozimento possa ser elevada.

Ligas/Espessantes

Outros:

Menos tradicionais atualmente, o sangue e o pão ou seu farelo, já foram bastante utilizados como espessantes, devidos suas características proteicas (sangue – coagulação) e amiláceas (pão – aglutinação).

Vegetais com concentração de amido como tubérculos (batata, inhame, etc) ou raízes (mandioca, baroa), são excelentes espessantes e substituem adições de outros como a farinha.

Espessantes Modernos

Espessantes clássicos tem uma grande importância na gastronomia por possibilitarem a evolução de técnicas de transformação de produtos.

Farinhas, gorduras, amidos, etc, tiveram e ainda tem seu valor como agentes de espessamento, porém tem características peculiares que não os deixam “discretos”, ou seja, marcam presença alterando cor, sabor ou teor nutricional.

Com a evolução de técnicas gastronômicas, marcadamente com a gastronomia molecular, novos produtos voltados para estes fins começaram a migrar da indústria para as cozinhas profissionais.

Espessantes Modernos

Os espessantes modernos mais utilizados estão classificados sob a categoria dos carboidratos ou proteínas

Dentre os carboidratos, se encontram as gomas, sendo algumas:

Goma Xantana (amido de milho)
Goma Guar (Cyamopsis tetragonolobus – tipo de ervilha)
Goma Arábica (Acacia senegal)

Carboidratos não designados como gomas, mas também usados como espessantes:

Ágar-ágar (algas vermelhas)
Carragena (algas vermelhas)

Espessantes Modernos

Dentre as proteínas, se encontram:

Gelatina (colágeno suíno ou bovino)

Os espessantes são hidrocolóides, ou seja, tem a capacidade de absorção de água (higroscopicidade), provocando a formação de géis ou o espessamento de um produto ou líquido.

Cada produto, seja goma, gelatina ou outra categoria terá uma forma peculiar de aplicação sob calor ou não, servindo como espessantes, emulsificantes ou estabilizantes.

Embelezadores/Melhoradores

Embelezadores ou melhoradores são ingredientes aplicados para melhorar o aspecto de preparos como molhos, sopas, etc.

Normalmente irão enriquecer a finalização com cor, textura, brilho e aroma, sem deixar de mencionar o sabor.

- Creme de leite fresco (30% a 35%. Liga fina);
- Nata (creme de leite com 45% ou mais de gordura);
- Manteiga *("monter au beurre");*
- Corantes naturais e artificiais (extrato de tomate, ovas de crustáceos (coral), especiarias, etc).

Molhos derivados

A diversidade de preparos e técnicas, resulta em diferentes combinações de cor, consistência e textura.

Portanto, as bases são classificadas da seguinte forma:

- **Base escura**
- **Base Clara**
- **Base molho de tomate**
- **Emulsionados**
- **Contemporâneos**
- **Base manteiga**

Molhos derivados

Base escura:

- **Molho Espanhol**: fundo escuro espessado com roux.

- **Demi-glace**: preparo semelhante ao fundo escuro bovino, com adição de ossos, aromáticos e espessante.

- **Jus**: sucos remanescentes de assados de carnes.

- **Glaces ou essências**: são líquidos concentrados de fundos escuros contendo colágeno. A redução faz com o que o colágeno crie uma consistência espessa, quase gelatinosa.

Molhos derivados

Base clara:

- **Molho Béchamel**: leite, cebola piquê e roux.
- **Molho Velouté**: fundo claro e roux.

Base molho de tomate:

- **Molho de tomate**: base com tomates (com ou sem pele e sementes), aromáticos e embelezadores, que pode ser na forma processada (“al sugo”) ou em pedaços.

Molhos derivados

Base emulsionada:

- **Molho Maionese**: gemas e óleo – emulsão sem aplicação de calor.
- **Molho Bearnaise ou Hollandaise**: gemas e manteiga clarificada – emulsão com aplicação de calor.
- **Molho vinagrete**: uma base gordurosa (óleo, azeite, etc) e uma base ácida (vinagre, suco cítrico, etc), na proporção de 2 : 1 (duas partes de óleo para uma parte de vinagre)

Molhos derivados

Contemporâneos:

Molhos que não se encaixam nas bases clássicas, podendo ter características diversas como consistência ou textura.

Ex: chutneys, coulis, pestos, relishes, tapenade, zabagliones e purês.

Molhos derivados

Base de manteiga:

- **Manteiga composta:** em uma mistura de manteiga em forma pastosa com ingredientes como ervas, especiarias, essências ou reduções, etc. Ex: manteiga de alho e ervas, manteiga de camarão, manteiga Café Paris, etc.

- **Molho de manteiga:** manteiga derretida ou clarificada, aquecida com ingredientes como castanhas, ervas, etc. Usado em massas, carnes de cozimentos leves, etc.

- **Beurre-blanc:** à base de uma redução cítrica que é emulsionada com manteiga gelada, com controle de temperatura para não talhar.

Derivados do *demi-glace*

Devido sua consistência espessa e sua cor escura, o demi-glace pode derivar em diversos outros molhos clássicos e modernos.

Cada variação recebe uma base de sabor, aromáticos ou embelezadores e o demi-glace como base de consistência.

Alguns derivados:

Molho Porto – vinho do Porto
Molho Madeira – vinho Madeira
Molho Marchand de vin – vinho tinto
Molho Duxelle – cogumelos picados sateados
Molho Charcutière – pepino em conserva, mostarda, vinho branco

Derivados do *Bechamel* e *Velouté*

Assim como o demi-glace deriva vários molhos, os molhos Béchamel e Velouté também terão variações. Da mesma forma, adicionando outros ingredientes com mudança de cor, textura e sabor.

Alguns derivados do Béchamel:

Molho Créme – creme de leite e suco de limão
Molho Aurora – creme de leite e purê de tomate

**A proporção de roux usada no Béchamel fará com que tenha consistência de molho (40/40), recheio (80/80) ou de base de suflê (170/170).

Alguns derivados do Velouté:

Molho Supréme – velouté de frango e creme de leite
Molho Curry – velouté de vitela, curry e creme de leite

Molhos emulsionados – Maionese e Vinagrete

Uma emulsão é a fusão de dois ou mais bases distintas e um produto único. Esta emulsão poderá ser instável ou estável.

Para uma emulsão instável, o melhor exemplo é um molho vinagrete, contendo a mistura de azeite com vinagre.

Como o azeite é base gordurosa e o vinagre de base aquosa, não irão se fundir. Depois de alguns minutos parado, o vinagrete se separa e o azeite irá para a parte de cima da mistura.

Molhos emulsionados – Maionese e Vinagrete

Já a maionese é um bom exemplo de emulsão estável. É feita de uma base proteica (gema) e uma base oleosa (óleo de cozinha ou azeite).

Com a aplicação mecânica (liquidificador, processador ou fouet), e a adição em partes, o óleo se emulsiona à gema, formando um produto único que não irá se separar.

A maionese é uma emulsão fria, uma vez que não tem aplicação de calor.

Molhos *Bearnaise* e *Hollandaise*

Ao contrário da maionese que é preparada como uma emulsão fria, os molhos Bearnaise e Hollandaise são emulsões preparadas com aplicação de calor, ou seja, a gema de ovo sofre uma leve cocção enquanto é emulsionada com a gordura utilizada, nesse caso, a manteiga clarificada.

Devido a coagulação da gema de ovo a 65° C, esses molhos devem ser cuidadosamente preparados, para que não fiquem granulados ou talhados. Devem ser mantidos em banho-maria durante o seu uso e tem pouca durabilidade, devido o fato de ser feito com gemas não totalmente cozidas.

Suas variações incluem os molhos **Choron**, **Mousseline**, **Moutarde**, etc.

Manteiga clarificada

Também conhecida como *beurre clarifié* (França) ou *ghee* (Índia), essa manteiga é obtida através do processo de retirada de suas impurezas, os sólidos presentes na mistura, como o soro do leite e resíduos de proteína.

Ela possui maior resistência ao calor, portanto pode ser utilizada mais amplamente na cozinha, uma vez que não queima tão facilmente quanto a manteiga integral.

Além disso, é uma manteiga mais pura para se consumir, uma vez que só contém a gordura do leite.

Manteiga clarificada

Colocar a manteiga numa panela, direto no fogo ou em um *bowl* em banho-maria.

Levar ao fogo baixo até derreter.

Retirar (escumar) as impurezas da superfície à medida em que for clarificando.

Quando estiver translúcida e dourada, transferir a manteiga com cuidado, para não misturar com o resíduo depositado



Referências

Passaporte para o sabor : Tecnologias para a elaboração de cardápios
BARRETO, Ronaldo Lopes Pontes
Ed. Senac – 3a. Edição

Chef Profissional
CIA – The Culinary Institute of America
Ed. Senac – 4a. Edição

Técnicas de cozinha profissional
SEBESS, Mariana
Ed. Senac

Léxico científico-gastronômico : as chaves para entender a cozinha de hoje
Alicia & elBullitaller
Ed. Senac

Imagens: Google

Autoria da apresentação: Marcus Vinicius de Carvalho Monteiro